

Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 246,54 Kcal / 1 030,54 KJ			Energia: 182,16 Kcal / 761,43 KJ			Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 KJ			Energia: 230,59 Kcal / 963,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,85 g	2,53 g	0,74 g	7,72 g	6,22 g	2,48 g	6,05 g	0,59 g	0,15 g	5,83 g	0,53 g	0,14 g	9,52 g	3,85 g	1,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,02 g	21,20 g	0,93 g	38,70 g	5,00 g	1,30 g	37,02 g	5,00 g	0,85 g	52,02 g	21,20 g	0,85 g	38,14 g	5,00 g	1,10 g		
1				1,7				1				1				1,(6),(7),(10)
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zellerkrémleves A.M., Csirkpapr.comb fil.T.m., Párolt rizs , Cékla saláta A.M.			Pulykaraguleves tojástartM., Káposztás kocka toj.m.			Pulykasült A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM., Piritott tésztaleves**A.M.			Daragaluska leves, Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Őszibarack befőtt			Bogrács gulyás Tej-toj. Ment, Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M		
		Energia: 527,76 Kcal / 2 206,04 KJ			Energia: 521,79 Kcal / 2 181,08 KJ			Energia: 520,92 Kcal / 2 177,45 KJ			Energia: 526,55 Kcal / 2 200,98 KJ			Energia: 522,64 Kcal / 2 184,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,46 g	15,80 g	5,96 g	25,02 g	9,89 g	1,94 g	30,07 g	20,33 g	3,92 g	26,51 g	16,10 g	3,33 g	22,31 g	8,83 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,46 g	1,60 g	1,23 g	82,20 g	5,03 g	1,91 g	53,55 g	5,61 g	1,08 g	67,18 g	7,00 g	2,36 g	87,06 g	0,00 g	0,26 g		
1,9				1				1,9,(6),(7),(8),(12)				1,9,(3),(6),(7),(12)				1
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Retek, csomós			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 239,67 Kcal / 1 001,82 KJ			Energia: 267,97 Kcal / 1 120,11 KJ			Energia: 175,55 Kcal / 733,80 KJ			Energia: 203,81 Kcal / 851,93 KJ			Energia: 208,74 Kcal / 872,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,58 g	0,52 g	0,14 g	8,83 g	3,77 g	1,12 g	5,48 g	2,49 g	0,74 g	10,87 g	3,34 g	1,05 g	11,11 g	3,44 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,00 g	0,00 g	0,85 g	33,34 g	0,00 g	1,09 g	31,70 g	0,00 g	0,93 g	31,38 g	0,00 g	1,15 g	32,14 g	0,00 g	1,12 g		
1				1,(6),(7),(10)				1				1				1





## Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

.....  
Igazgató           Élelmezésvezet           Dietetikus  
Pintér Józsefné    Gyovai Gáspárné   Kotymánné Zs.Zsófia

